

---

## 輔導害羞幼兒適應幼兒園生活之行動研究

---

傅琍玲

台北市文山區

辛亥國民小學附設幼兒園

蘇育令

輔仁大學

兒童與家庭學系

### 摘要

本研究使用行動研究法，探討幼兒園教師如何運用輔導策略，協助害羞幼兒適應學校生活。害羞而導致幼兒入學適應之困難，也是教學現場的幼教師們，經常面臨到的幼兒發展問題之一，因此希望能增加對幼兒園中害羞幼兒的認識及幫助。以開學的第一個月的班級幼兒—小帆為研究對象，透過訪談與觀察記錄發現：一、小帆的害羞受先天及後天因素交互影響；二、實施多元輔導策略（繪本故事、團體遊戲、行為改變技術、善用受歡迎幼兒、提供社交技巧）的成效；三、早期介入，對有助於改善小帆害羞的情形。最後，研究者依據發現與結果，針對如何協助害羞幼兒適應幼兒園生活之議題，對教師、家長與未來研究者提出具體建議。

**關鍵詞：**害羞幼兒、行動研究、幼兒園

## 壹、緒論與文獻探討

### 一、研究背景與動機

對幼兒而言，最早的人際關係始於最初的主要照顧者，進入幼兒園後，社會接觸從家庭延伸至學校，學校成爲幼兒社會化的重要場所（詹前堂，2004），「人際互動」又是孩子踏入社會化的必修課程，因此，如何幫助適應學校生活，便成爲幼兒園教師必須重視的一環。

李駱遜（1997）提到容易被忽略的幼兒，其中有一項特質爲害羞；林以凱（2012）提到這些孩子通常沒自信、不懂如何和別人互動，經常被團體排斥或忽略。蘇秋碧（2000）發現，因退縮而被拒絕兒童對同儕行爲有敵意歸因，在參加社交活動上也容易因爲太害羞而心理感到焦慮。也就是說害羞的孩子，因爲這些擔心、害怕，使得他無法專注，因爲無法專注，反而更容易表現出不合群體的行爲，影響同儕對他的觀感，如此一來害羞便會越嚴重。研究者基於幼兒園教師的重要角色，以及欲瞭解造成孩子無法自然表現自己的原因，進而幫助害羞幼兒適應學校生活的方法。

基於上述文獻，害羞幼兒有機會成爲不受歡迎之幼兒，但研究者同時發現輔導害羞幼兒之研究較爲缺乏，因此參考不受歡迎之幼兒文獻回顧。回顧過去對不受歡迎孩子所做的相關研究：莊淑婷（2010）輔導具衝動行爲的孩子；張蘋（2005）協助因負向言語表達，而不受同儕歡迎的個案；張宜君（2011）以助理教師身份進入班級，和帶班老師共同輔導因太過強勢、衝動易怒而受到同儕排斥的孩子；蔣依玲（2010）探討一位因情緒強度高而受到同儕拒絕的幼兒；陳孟檉（2007）以教學策略主軸，輔導因上課不夠專心、常隨所欲發表意見，而受到同組兒童排斥的個案。以上文獻皆針對外顯不適當行爲，如衝動、負向言語衝動易怒、強勢的孩子進行輔導協助；沒有這些衝動行爲的孩子，就一定不會被拒絕了嗎？有些幼兒因爲退縮而不受歡迎，例如田世崇（2003）用遊戲治療協助具社會退縮行爲的兒童，林淑綾（2007）以老師理念的實踐與修正，來探討弱勢孩子的被拒絕行爲。由上述目前蒐集到的過去研究中可以看出，不受歡迎的孩子，主要分爲外顯的與內隱兩種，前者因容易發現，故受到多數人的關注，而後者的需要常是受到忽略；身爲教育現場的老師，如何發現並提供適當的協助，以減低孩子不受歡迎的程度，並使其發展較佳的同儕關係。

## 二、研究目的與問題

本研究以行動研究法輔導害羞幼兒的學校適應，研究目的如下：

- (一) 探討影響個案害羞的可能因素。
- (二) 提供與討論研究者進行幼兒害羞輔導之策略與省思。
- (三) 了解個案在幼兒園中的害羞情形與經過輔導後害羞與適應上的改變。

基於上述研究目的所發展之問題，有下列幾項：

- (一) 影響個案害羞的因素有哪些？
- (二) 研究者所提供的害羞輔導策略為何以及過程中的省思為何？
- (三) 個案有哪些害羞的表現與害羞改善後適應之情形為何？

## 三、害羞的意涵與形成原因

Rudasill與Konold (2008) 提到害羞是指對新的人事物，願意接近或撤退的傾向。在Coplan、Prakash、O'Neil與Armer (2004) 的研究中指出，害羞是個體對社會的新事物及在面對社會大眾下，為避免衝突而產生的特徵。周泰安、邱發忠、陳學志、徐芝君與卓淑玲 (2009) 透過詞彙的探究指出，屬於害羞的詞彙包括：「害羞」、「靦腆」、「羞澀」、「怕羞」、「含羞」、「扭捏」、「臉紅」、「含蓄」、「彘扭」、「尷尬」等。

對於造成害羞的原因，除了Zimbardo與Radl (引自陳文棋譯，2008) 依「人」與「情境」做分類外，過去尚有許多研究提出不同的理論及看法，包括天生特質 (張馨云，2011；謝曜任、徐西森，2004)、生理因素 (王佩玲、林晏如，2011)、家庭環境 (侯怡君，2005；徐春蓉，2001；簡維政譯，1999)、社會文化 (周泰安、邱發忠、陳學志、徐芝君與卓淑玲，2009；Yamamoto & Jin, 2011)、認知模式 (李淑貞，2004；侯怡君，2005) 等。除眾多理論外，亦有從與個體相關之各種因素來探究形成害羞的原因 (王佩玲、林晏如，2011；陳金滿，2006)，如此多元的角度，有助於增進研究者對害羞的認識。

本研究中害羞幼兒的定義是：幼兒園中學齡前階段3~6歲的幼兒，因不同原因，在個性表現、人際互動與適應能力上產生害羞的行為，其行為包括：無法與同儕或成人產生自然互動、

安靜沈默、不願嘗試新活動、對不確定的人事物退縮或逃避、在群體中容易被忽略或不受歡迎等。

#### 四、害羞幼兒的學校生活適應

本研究統整各專家學者（王珮伶、林晏如，2011；陳金滿，2006；李駱遜，1997）針對害羞幼兒特質之見解，認為害羞幼兒在個性方面：安靜、沈默、容易憂慮、缺乏自信、自我保護色彩重、動作較慢等；在人際互動方面：退縮、被動、逃避陌生人、容易被忽略、不易結交新朋友、易感到寂寞、過於敏感及過於在乎他人對自己的看法等；在適應環境方面：容易感到害怕、不願嘗試新活動、對陌生環境產生退縮等。

同儕關係是幼兒能否適應學校生活的重要指標之一，人際關係的發展，更是培養幼兒未來社會能力成長的重要因素（鍾鳳嬌，2000）。基於社會互動能力培養在幼兒期的重要性，害羞幼兒在幼兒園中，可能遇到的問題分為以下幾類：身體不適（謝曜任、徐西森，2004）、受到成人或同儕的忽略（林佩琪，2000；陳怡君、鍾志從，2012；Rudasill&Konold，2008）、同儕互動的缺乏（林佩琪，2000；謝淑英，2004；謝美慧譯，2001）、自我概念的低落（侯怡君，2005；張譽云，2011）。

學齡前階段的孩子，在口語表達及情感描述上皆在發展中，比起國小階段的學童較難進行訪談或問卷的書寫，加上害羞幼兒更不容易敞開自己來接受陌生人，有可能因為如此，學齡前的害羞幼兒鮮少成為研究主題。文獻方面，也僅有楊平蘭（1997）以個案研究的方式，探討幼兒在幼稚園內害羞行為的改變，及林淑綾（2007）以教師角色的理念實踐與修正歷程，來探討幼稚園教室中弱勢孩子的被拒絕行為。從研究者目前回顧文獻的數量可得知，過去較少關注於幼兒害羞方面的問題及學校輔導的部分；但害羞而導致幼兒入學適應之困難，卻也是教學現場的幼教師們，經常面臨到的幼兒發展問題行為之一。同時害羞與適應問題，也是幼兒進入社會化過程中的挑戰與考驗（吳珍梅、程小蘋，2012）。

楊平蘭（1997）的研究中指出利用行為改變技術與透過遊戲的介入，可確實改善幼兒的害羞行為；Rudasill與Rimm-Kaufman（2009）談到害羞的兒童與老師的親密關係是較少的，

反之也就是說若教師能協助孩子減少害羞，教師同時也能增加與幼兒的親密感。由上述研究可得知，教師早期的輔導介入，對幼兒的害羞情形是有改善的，因此本研究以輔導害羞幼兒適應幼兒園生活，作為研究主題，以一位在研究者班級中具害羞特質的幼兒為研究對象，希望能增加對幼兒園中害羞幼兒的認識及幫助。

## 五、教師介入輔導害羞幼兒的策略

當「害羞」已經成爲一種班級同儕間的刻板印象時，孩子必須要經常性的出現非害羞的典型行爲，才有可能改變周遭人群對他的看法。因此，教師必須以密集、長期、持續不間斷等思考，來設定輔導協助害羞幼兒的相關策略，透過一系列和孩子生活息息相關的活動、遊戲等方式，來協助轉變同儕對害羞兒童先入爲主的看法（林吟芸，2006）。透過這些策略，也讓害羞幼兒可以在過程中，提升自己的信心、減低對社會大眾眼光的過度敏感，進而發展良好的人際互動能力。

輔導害羞幼兒的策略可分爲兩大類，一是透過外力協助改善害羞情形（田世崇，2003；吳皎如，2000；林佩琪，2000；胡斐瑜，2006；謝曜任、徐西森，2004；Coplan et al., 2010），如遊戲治療、社會技巧教導等方式；另一則是希望兒童可以運用自己的能力，改變想法及態度（林吟芸，2006；詹前堂，2004），包括自我教導訓練、焦點解決團體。而研究結果顯示，透過外力幫助者的效果似乎優於靠兒童自我改變者。

在研究者搜尋的文獻中，另有三篇以繪本介入幼兒同儕互動的相關研究（吳春鳳，2005；邱愛真，2004；謝碧月，2009），由研究結果得知，教師運用繪本教學，可引導幼兒在同儕互動、營造班級氣氛及建立彼此友誼關係方面，有正向的影響。因此在輔導策略中，研究者將「繪本分享」安排於輔導策略的第一階段，待孩子透過繪本分享，逐漸培養適應環境、發展自信、建立友誼關係後，再於第二階段加入其他輔導策略。而第二階段研究者參酌過去研究中的成功經驗，將林佩琪（2000）的「社會技巧訓練方案」；楊平蘭（1997）研究中採用的「行爲改變技術」、「遊戲活動」；以及謝曜任與徐西森（2004）採用之「完形取向遊戲治療」等方法，加以轉化爲幼兒園適用的輔導方式，以提供害羞幼兒適當的輔導策略。

## 貳、研究設計

### 一、研究方法

本研究以行動研究的方式，來探討幼兒園教師如何設計輔導方法及策略，針對害羞而造成適應不良的幼兒，設計行動方案並實行，以改善個案的學校適應問題。過程中研究者藉由規劃、執行、觀察、反省、修正等步驟的不斷循環，期能達成輔導幼兒早日適應幼兒園生活之成效及教師自我成長之研究目的。

### 二、研究背景與研究對象選取

莘莘國小附幼位處臺北市文山區，設立於 1996 年，編制兩班（小兔班、小羊班），共招收 60 名幼生，每班配置兩名正式合格教師，另有教保員一名與一位廚工。研究者本身為小兔班老師，和小宜老師共同陪伴小兔寶貝們走過人生的第一個學校生活。小兔班是由 22 位中班及 8 位小班的孩子所組成，教學型態以主題活動配合學習區探索為主。本研究是以研究者本身任教之班級為研究場域，因此除研究者亦兼具教師的角色，屬於完全參與者，將研究主題運用在教學工作中。

研究者使用以下三種方式作為選擇個案的指標，包括請家長填寫「幼兒氣質量表」、搭配角落觀察與害羞事件次數記錄表之內容，做交互的對照；同時研究者亦進行為期一學期的記錄害羞事件次數觀察，以作為確認個案選擇的依據及增加個案選擇之客觀性。透過氣質量表、角落觀察以及害羞事件次數記錄後，研究者原先將個案對象設定為小志、小伶、小帆、小均及小蓁等五名幼兒其中之一，又經過約三週的觀察與記錄，發現唯獨小帆的適應狀況仍需協助，因此將研究個案設定為小帆。

### 三、資料蒐集與分析

#### （一）資料蒐集

本研究資料蒐集時間自 2014 年 9 月至 2015 年 1 月，即為公立幼兒園之 103 學年度上學期。而資料的蒐集配合教學主題，以教學現場的觀察記錄、每日教師省思、非正式訪談記錄（親師、

師生、協同教師) 為主。在幼兒園中研究者必須隨時視情境轉變觀察的角色，而以下這些觀察，可讓研究者根據所見調整策略、提供協助及省思自己的輔導是否得宜。透過觀察與資料的蒐集，研究者再利用幼兒午休時間或下班後，同時整理資料與對記錄事件的反思。

研究者進行觀察之時段，可分為學期初、學期中至學期末兩階段，剛入學的 9 月，觀察目標為確認個案幼兒，故觀察對象較多、內容以研究者設計的「害羞事件次數記錄表」為主(附件一)；10 月~1 月的觀察目標則是個案同儕互動的情況與輔導方案的成效，研究者使用以下資料蒐集方法。

### 1. 觀察紀錄之表格

#### (1) 害羞事件次數記錄表

研究者在研究過程中，以勾選的方式，記錄小帆每天在各害羞事件中的表現變化。

#### (2) 角落與主題課程活動觀察記錄單

研究者於每週三角落時間與每日主題課程活動，記錄下小帆選擇的角落，及在當中所進行的活動與同儕互動行為；包括其害羞與透過輔導策略而害羞改善適應之狀況。

#### (3) 害羞事件觀察記錄表

除了以上時段的觀察記錄外，當小帆出現害羞行為時，研究者詳述事件發生的背景、小帆的反應及研究者個人對此事件之省思。

### 2. 照片

研究者拍攝個案於園內活動期間，所出現之害羞與害羞改善及適應之事件、包括同儕互動、對活動參與或排斥等行為。

### 3. 錄音與錄影

研究者於玩具分享日及角落探索時間進行錄音，以彌補研究者觀察記錄內容之缺漏；玩具分享日及角落探索活動的進行時間，因每位孩子吃點心、收拾整理速度之快慢而有所差異，本研究之個案幼兒—小帆有偏食的習慣，因此影響到參與玩具分享日及角落探索的時間，錄音次數也因此減少，玩具分享共錄音 6 次，角落探索時間為 10 次。錄影則是作為輔助錄音檔聽不清楚或不明確之內容呈現。

#### 4. 每日教師省思

行動研究重視實務工作者及相關人員間的變化細節（蔡清田，2013）。莘莘附幼在教學週誌中，已有教師省思的部份，其主要內容為教學輔導活動紀錄、教學前準備之省思、教學過程中之省思、教學後之檢討省思三部份。

#### 5. 訪談

##### （1）正式訪談

正式訪談的主要對象為小帆的母親，徵得家長同意後，進行 1 次約 90 分鐘的一對一訪談，為確保訪談品質及內容之真實度，以錄音方式收錄訪談內容；訪談大綱有以下方向：父母的教養態度、小帆與家人之相處情形、小帆與非家人（親戚、其他幼兒...）之互動情況。透過訪談，以瞭解幼兒在家中的情形，及可能影響幼兒害羞的原因，並可提供研究者作為與幼兒在校情形之相互比較

##### （2）非正式訪談

在日常生活中，透過與協同教師及小帆的家長隨時口頭溝通作為訪談方式，目的希望不帶給受訪者有過於正式的感受及壓力，使受訪者可以在輕鬆、自在的場域中，表達自己心中最真誠的想法與感受。

訪談協同教師之內容以輔導策略實施的建議、對個案的觀察與看法為主，每月 1 次，共計 4 次；而家長訪談的部份，主要希望家長分享個案害羞情況的改變程度，於幼兒上下學時間不定時進行之，研究過程 4 個月中，共計進行了 6 次，惟因個案為雙薪家庭，早上入園訪談時間短暫，下午主要由奶奶接回，亦無法深入進行訪談，故在家長的非正式訪談中，所蒐集的資料較有限。

##### （二）資料分析

陳向明（2002）提到「情境分析」是一種具有連續性和動態性的過程理論；研究者將在自然的情境中所蒐集到的資料，依據造成個案害羞的可能原因、研究者所實施的輔導策略及個案害羞的改善情形等三部份進行分類整理，並探討其中的關連性及對個案所產生的影響，再加以統整並呈現本研究的結果。



## 參、研究結果與討論

### 一、個案的選定與害羞的可能原因

#### (一) 氣質量表的使用

李淑貞（2004）提到氣質是與生俱來的特質，屬於人格的一部份，是很難改變的；而王佩玲（2010）認為後天環境可以修飾天生氣質的論點，與田世崇（2003）、謝曜任與徐西森（2004）、林吟芸（2006）、張譽云（2011）認為害羞雖可能是先天氣質，但可以經由後天得到改善的研究結果不謀而合。因此，研究者在開學前的新生家長座談會，利用王佩玲（2010）所著「孩子的氣質你最懂」一書，邀請家長共同認識孩子的氣質向度，並請家長根據孩子的日常行為表現，填寫馬氏幼兒氣質量表中的家長題本，配合班級導師（含研究者本身）填寫之教師題本，以此做為研究者選定個案的參考項目之一。以下表1為量表中所含六個氣質向度之內容：

表1 幼兒氣質量表家長題本中之「適應性」內容

氣質向度	內容簡述	氣質特性
活動量	孩子在一天中，動作的快慢與活動量的多寡。	低→→→→→→→高
趨近性	對於陌生的人事物，孩子最初的反應是接受？還是拒絕？	外向大方→內向害羞
適應性	經過最初的趨近反應後，孩子適應陌生人事物的時間長短。	高→→→→→→→低
情緒反應強度	孩子對刺激出現時，所產生反應的激烈程度。	溫和→→→→戲劇化
堅持度	遇到困難或挫折時，孩子對繼續維持原活動的傾向或程度。	高→→→→→→→低
注意力分散度	孩子是否容易被外界刺激干擾，而中斷正在進行的活動。	專心→→→→易分心

資料來源：研究者參酌王佩玲（2010）孩子的氣質你最懂 整理。台北：遠流。

Zimbardo與Radl提到害羞是一種無法適應新的社會情境之感覺（陳文棋譯，2008），Rudasill與Konold（2008）亦指出害羞是指對新的人事物，願意接近或撤退的傾向；也就是說在氣質向度中的「趨近性」及「適應性」可以作為評斷幼兒是否害羞的依據之一。

## (二) 爲什麼是小帆?

### 1. 從氣質量表來看

在趨近性的家長題本中，小帆的平均分數爲 1.875 分，明顯低於全班平均數的 4.0075 分，也就是說媽媽眼中的小帆對陌生人事物，所採取的第一個反應是拒絕的；在趨近性的 8 道題目中，小帆得分 1 的有五題。唯有第 26 題--全家出外旅行時，這個孩子能很快的適應新環境。小帆的得分數爲 5，原因在於本題的情境爲「全家」，而另外 7 題的情境則都較屬於個人，因此可得知小帆在有家人的情境下，對陌生情境比較勇於接觸。而在家長題本中的適應性部份，小帆的平均分數爲 3.75，與小兔班的平均 5.1725 相比較，小帆的適應性還是略低於全班平均；其中第 33 題--到新環境（例如：上幼稚園、托兒所或學校）時，即使在二、三天之後，這個孩子仍無法適應新環境。另外，在教師題本方面，研究者與小宜老師對於小帆在適應性方面的 8 道題目中，得分 1 或 2 的有四題。

如上述，從氣質量表的家長題本、教師題本以及對媽媽的訪談內容中，皆可得知小帆對陌生環境，需要比較長的時間才能適應。表 2 及表 3 爲在家長題本中趨近性和適應性兩氣質各題上，小帆得分與小兔班全體幼兒的平均，從中也可看出小帆與全體幼兒在這兩項氣質方面的差異，小帆在各題上的得分都低於全班平均（44 題除外），也因此研究者將研究個案設定爲小帆。

表 2 「趨近性」家長題本中小帆得分與全體幼兒分數平均對照表

題號	題目	小帆得分	全班平均
1	這個孩子在陌生的大人面前會害羞。 (-)	1	3.36
7	第一次遇到新朋友時，這個孩子只顧玩而不理會新朋友。 (-)	2	4.71
9	這個孩子在陌生人面前或表演時會不自在。 (-)	1	3.71
19	在公園、聚會場所或拜訪他人時，這個孩子會主動去接觸其他小朋友，並跟他們一起玩。 (+)	1	4.86
26	全家出外旅行時，這個孩子能很快適應新環境。 (+)	5	6.29
30	孩子對來訪的陌生人，能很快地親近。 (+)	2	3.86
40	這個孩子第一次離開媽媽，到新環境時(例如：學校)，他(她)會感到不安。 (-)	1	3.79
43	這個孩子在陌生的人群中會感到自在。 (+)	1	3.43

表 3 「適應性」小帆得分與全體幼兒分數平均對照表

題號	題目	小帆得分	全班平均
4	為孩子訂新規則時，他(她)很快就能適應。 (+)	4	4.57
10	到別人家二、三次後，這個孩子就會感到自在。 (+)	3	5.57
14	這個孩子所喜歡的戶外活動，如果因天氣不好而延期，他(她)會整天悶悶不樂。 (-)	3	4.64
16	如果孩子拒絕剪頭髮、刷牙或洗臉之類的事情，經過二、三個月他(她)仍會抗拒。 (-)	4	6.00
20	這個孩子對陌生的大人剛開始會感到害羞，但約半小時後，他(她)就會自在。 (+)	3	5.00
33	到新環境(例如：上幼稚園、托兒所或學校)時，即使在二、三天之後，這個孩子仍無法適應新環境。 (-)	1	5.43
38	這個孩子對於生活作息的改變，例如：放假不用上學，他(她)很容易就能適應。 (+)	5	5.29
44	這個孩子離家在外(例如：渡假)，他(她)很難去適應與家中不同的生活作息。 (-)	7	5.29

## 2. 觀察紀錄的結果

依據研究方法中，研究者所設計的「害羞事件次數記錄表」，進行為期一學期的害羞事件次數記錄，在表格中，小帆對學校生活的適應情形，明顯較其他孩子緩慢。小帆對學校生活的反感及不適應，則一直維持了一個月左右的時間，研究者才慢慢在自由遊戲的時間中，觀察到小帆和同儕有出現零星的互動，但在「進教室沒有向同儕、老師問早」、「分組活動時，未主動選擇」、「介紹新活動或繪本內容時，沒有參與發表」以及「遇到挫折或不喜歡的事情時，表現退縮、哭泣」等四方面，出現的頻率還是很頻繁的。尤其是在上述中的最後一項：「遇到挫折或不喜歡的事情時，表現退縮、哭泣」，從在 9 月、10 月中，小帆幾乎每天早上都是由父母抱著哭進學校，到教室門口再老師接手的也因此研究者將輔導害羞幼兒適應園生活之個案，選定為小帆。

### （三）造成小帆害羞的可能因素

#### 1. 先天因素

遺傳：李淑貞（2004）提到害羞是一種與生俱來的特質，屬於人格的一部份，是很難改變的。也就是說害羞可能是遺傳的、是一種天生的個性。這樣的說法，或許降低了後天輔導的價值，但我們亦不可否認遺傳對個人的影響力；訪談中媽媽也提到自己很少上台講話。而小帆的父母工作忙碌，早上多由爸爸匆忙送小帆入園，下午則是奶奶接回，在研究者與爸爸接觸的過程中亦觀察到爸爸的眼神並不常與人對焦。

氣質影響：從上述「氣質量表」的相關敘述中，可以發現小帆在趨近性的家長題本中，平均分數為 1.875，在教師題本中的 8 道題目中，小帆有 4 題的得分是落在偏低的 1~2 分，研究者從和媽媽的訪談中亦可看到日常生活中小帆在這兩項氣質方面的表現。

排行小帆在家排行老么，上面有一位大她 2 歲的姊姊（帆姊），媽媽因為工作的關係，帆姊幾乎由奶奶一手帶大，因為是家中的長孫，所以家中對帆姊十分疼愛。而祖父母過份溺愛長孫的態度，造成帆姊在與人的互動上比較霸道，也因此影響了媽媽對小帆的教養態度。

#### 2. 後天因素

研究者從訪談（訪媽 140922）得知小帆早期照顧的方式：從出生一直是由媽媽照顧的小帆，

在 2 歲多的時候，因為媽媽重回職場的緣故，小帆的生活形態也有了轉變，主要照顧者由媽媽變成了外婆，居住環境也從自己家轉移到外婆家。王佩玲與許惠萍（2000）的研究中指出，害怕的情緒容易形成害羞的特質，也就是說害怕的情緒與害羞的特質是相互影響的；在面對主要照顧者與生活環境雙雙改變下的小帆，或許加添其害怕的情緒且加深其害羞的表現。

另外手足互動的模式，透過文獻得知害羞兒童較在意他人、缺乏自信，容易出現退縮行為（吳皎如，2000）。本研究中小帆在面對很會表達自己需求又強悍的姊姊時，小帆選擇退讓來滿足姊姊以避免紛爭，而逐漸習慣隱藏自己喜好的小帆，就成了容易受大家忽略的對象（訪媽 140922）。

### 3. 家庭教養的態度

Coplan、Prakash、O'Neil與Armer（2004）認為，害羞是個體對社會的新事物及在面對社會大眾下，為避免衝突而產生的特徵。依據訪談中媽媽要求小帆在與同輩孩子互動時，盡量不要跟人家搶東西、如果別人要，我們就去選別的；這樣的退讓方式，也使得小帆在幼兒園中面對同儕時，為了避免與人發生衝突，而出現了害羞的特徵。

## 二、教師實施之輔導策略

### （一）繪本分享

透過繪本輕鬆活潑的情節與角色，配合教師有效的引導討論，有助於孩子的社會化發展（莊淑婷，2010）。配合學期主題「好玩的學校」，研究者挑選了 10 本適合學齡前階段幼兒的繪本，依適應環境、發展自信、建立友誼之順序進行講述，讓小帆在減低對環境的不安後，可以進一步地看見自己的優勢，發展自我正向價值觀，進而接觸教室內的同儕並建立友誼，透過正向的同儕互動，提升小帆對幼兒園生活的喜愛並降低出現害羞的頻率。

### （二）團體遊戲

透過觀察幼兒的遊戲行為，可以瞭解幼兒同儕關係的發展（吳春鳳，2005），適當團體活動的安排，亦可讓孩子在過程中，學習社會行為、增進同儕互動。遊戲促使小帆能更自在的與其他孩子相處，結交更多的新朋友，而早日適應幼兒園的生活。研究者參考過去研究

(吳春鳳, 2005; 楊平蘭, 1997) 所設計的團體遊戲來實施, 並在活動中嘗試進行修正改善, 例如: 在「你傳我接」時, 便將小帆的位置安排在後段, 讓小帆有充足的時間可以觀察、準備; 在「朋友大轟炸」中, 小帆聽到小昭點她而開始皺眉頭, 研究者便刻意放慢讀秒速度, 配合小宜老師給小帆的提示, 讓小帆順利喊出其他幼兒的名字, 提供成功參與遊戲的經驗(觀察 141021); 在「蘿蔔蹲」時, 結合小帆喜歡的音樂律動, 讓小帆可以放鬆自己的參與遊戲, 增加與同儕互動等(觀察141127)。

### (三) 提供社交技巧

在本研究中, 研究者依偶發事件的狀況, 使用了四種社交技巧的輔導方式, 包括「勇敢說出想法」、「察言觀色」、「溝通協調」及「適當表達需求」等, 分別進行了6次、2次、3次及8次的輔導, 而有些偶發事件所需要的社交技巧不只一種, 則分別計為1次。以下結合錄影、錄音檔, 以所觀察到較詳盡的偶發事件為例, 來說明研究者如何引導小帆學習運用適當的社交技巧, 來解決遇到的困難。

事件「抹布不夠用」, 背景為角落時間, 小帆選擇塗鴉角, 利用彩色筆在大型壓克力牆上作畫, 需修正或使用角落時間結束完畢後, 用濕抹布擦乾淨。內容: 小帆、小伶、小杰選擇塗鴉角畫畫, 三人都想拿抹布將畫擦掉, 塗鴉角的三條抹布, 被中班孩子握在手上並宣示「這是我先拿到, 我要用的!」小伶不斷的說:「我要告訴老師喔!」小杰用哭泣的聲音說:「什麼時候輪到我?」小帆站在一旁看著他們, 沒有反應。技巧引導為「適當表達需求」, 研究者到塗鴉角觀察幼兒的表現, 看到這一幕, 詢問後瞭解情況(觀察150114)。後續發展: 三位中班的孩子有兩位男生、一位女生, 小帆平常和女生的互動多於男生, 所以小帆選擇和中班的女生溝通, 小帆清楚地說出自己的需求-只是借用一下子, 用完馬上歸還; 讓小嘉不會覺得小帆是來「搶」抹布的, 所以很順利的借到了抹布, 小伶和小杰看到了, 也學習小帆向小叡及小諭提出自己只是借用一下子的需求, 也馬上獲得了哥哥們的同意, 成功達到目的。

### (四) 善用受歡迎幼兒與幼兒不同觀點

研究者認為小帆也許可以在與受歡迎孩子的互動中, 學習到某些適當的社交技巧, 又或受歡迎孩子通常不會單獨行動, 如果小帆可以加入他們的行列, 也可從中發展出屬於自己的

一套同儕互動方式。小帆雖然是較害羞的孩子，卻是一位很有自己想法的孩子。當小帆屢次拒絕班上的受歡迎幼兒—小嫻和小杉後，他們兩位也因經常感到受挫，而不再主動邀請小帆（觀察141029）、（觀察141119）、（錄音141208），因此研究者認為善用受歡迎幼兒的輔導策略並不適合此次的個案-小帆。

但在小帆拒絕小嫻、小杉後，研究者觀察到小帆默默的發展了屬於自己的友伴關係。在本研究中的小嫻和小杉，雖然是多數孩子公認的喜歡一起玩的對象，但對小帆來說可不是如此。在研究進行的過程中，研究者每天持續的觀察小帆，發現因為小帆的害羞，很少和班上同儕產生互動，但對某一位孩子例外—這位孩子是小蓁。小蓁是班上年紀最小的小女生，其口語表達能力、肢體動作發展、自我認同皆稍微落後於其他孩子。而她們的互動讓研究者感到驚訝，原來小帆需要的不是班上最受歡迎的孩子，而是需要一位可以陪伴她的同伴啊！在與小蓁的互動中，小帆體會到了在小兔班中，有人依附她、需要她，而自己可以提供給小蓁很多的幫助，如協助小蓁收拾外套、帶領小蓁玩小布球、邀請小蓁協助她參與主題活動，讓在家屬於弱勢的小帆，從幫助小蓁身上獲得了成就感與自我認同，兩人也因從對方身上可以獲得自己需要的，而成了好朋友，也因為結交了好朋友而開始喜歡上學囉！

#### （五）行為改變技術

對學齡前階段的幼兒來說，針對某些值得讚賞的行為，立即給予正增強，是一種非常有效的鼓勵，楊平蘭（1997）的研究結果顯示利用行為改變技術可以獲得不錯的效果，但行為改變技術的運用必須謹慎小心，避免淪為孩子為了獲得獎勵而故意表現給老師看。本研究中所採用的行為改變技術，包括代幣制度、特殊增強物、優先選擇權等三項。

代幣制度：代幣制度（token economy）即是以符號（象徵物）代替實物作為獎勵，使幼兒能夠用之兌換獎品禮物，亦即透過代幣方式，養成幼兒良好的行為（陳啓榮，2013）。小兔班的代幣為笑臉貼紙，只要集滿10張笑臉貼紙，即可於每週五兌換想要的禮物。小帆某天進教室穩定情緒後，小宜老師利用機會和小帆打勾勾約定，明天如果上學不哭哭就可以拿到5張貼紙。隔天小帆在教室門口哭鬧時，研究者便以此提醒小帆，小帆雖然無法立刻止住哭泣，但有點點頭，並自己脫鞋子，和研究者一起進教室，等小帆情緒緩和後，小宜老師就給小帆3張笑臉貼紙，

作為他哭一下下而已的小小鼓勵，並再次提醒繼續加油(訪小宜141014)。一直持續至學期末的最後兩週，小帆幾乎已經不再出現哭著上學的情況，在教室門口也會主動說「老師早安、小朋友早安！」我們的代幣制度亦在小帆的進步中，逐漸的退居幕後，從降低使用頻率到最後改以口頭稱讚而不再使用貼紙做獎勵，小帆也習慣從老師及孩子們熱情的回應中，取得在班上的認同感而喜歡上學了。

特殊增強物：在研究設計中，研究者欲以錄音筆的方式，蒐集小帆與同儕在角落時間中的互動對話，但考慮到小帆的個性較害羞，在身上配戴一隻錄音筆，豈不是讓小帆顯得與眾不同、更加以人注意了嗎？研究者思考若是將錄音筆變可愛或隱藏起來，應該就會比較不醒目一些吧！研究者亦觀察到小帆的書包、雨衣都是 Hello Kitty 的(觀察 141110)，心想如果將錄音筆結合小帆喜歡的卡通，或許可以增加小帆配戴的意願，便開始物色 Hello Kitty 的周邊商品。有了小背包的協助，錄音工作得以順利進行，小帆也期待每次的角落活動，可以揸上可愛的 Hello Kitty，和她喜歡的卡通明星一起進行角落探索(省思 141023)；小帆上學有了期待的事情和喜歡的物品，哭泣、不適應的情形也減少了許多。

優先選擇權：「安靜的小朋友可以先去玩」、「有認真聽故事的小朋友，等一下可以先去選角落」，這些話想必在職場的老師一定覺得耳熟能詳。在幼兒園的教學現場中，經常可以聽到老師們以「優先選擇權」做為鼓勵孩子方式之一，研究者也不例外，但優先選擇，是要選擇什麼呢？可以有很多選擇，例如：最常見的選角落、選喜歡的腳踏車、選想玩的球。在本研究中對小帆的優先選擇包括優先選擇喜歡的角落、優先兌換集點禮物、優先來給老師綁喜歡的髮型等。

#### (六) 培養自信

塑膠袋打結：從開學起的點心時間，研究者與小宜老師便不斷指導孩子如何將點心的塑膠袋打結，有些精細動作發展較佳的中班孩子，在經過多次練習後可以自行完成，但大部分的小朋友還是需要老師協助先繞出一個圈圈來，他們再繼續完成打結的動作。而小帆是第一位學會打結的小班幼生，從小帆主動拿來給研究者看的舉動來看，小帆對自己的表現感到很得意，研究者也利用小帆這次的自信，鼓勵小帆為其他孩子服務，讓小帆有更多的機會與同儕互動。



此次之後小朋友很習慣的會請小帆協助做打結這件事，小帆也在幫小朋友的過程中，接收到許多孩子的稱讚，如：小帆謝謝、小帆妳好厲害、妳可以教我嗎？和同儕間有更多的互動、對話機會，增進正向的同儕互動，建立合作關係，也訓練了小帆說話的膽量，越來越大方囉！

(觀察141226)

整理學習單：孩子的晨間自由活動時間，老師除了迎接剛入園的小朋友、觀察遊戲中的孩子之外，也會利用這段時間做一些文件整理的工作；某次研究者正在將孩子們的假日學習單做分類時，小帆走到研究者的身邊……

帆：這張跟那邊的是一樣的。

研：對，那這張呢？

帆：這張是這邊的。

研：嗯，妳會分ㄟ，那可以請妳來幫忙嗎？

帆：嗯，好。

小語看到也表示想幫忙，小帆和小語合作完成分類工作。（觀察141224）

看見小帆從被動的需要他人協助，到越來越主動的與成人及小朋友互動，甚至可以盡一己之力幫忙小朋友及老師做事，可見賦予孩子自信心的重要性。有句教育名言「在安全中長大的孩子，學會信任；在鼓勵中長大的孩子，充滿自信」用在小帆身上十分合適，因為小兔班給予小帆安全感，讓小帆願意敞開心房的信任我們；因為小兔班給予小帆很多的鼓勵，使得小帆對自己越來越有自信。

### 三、個案害羞情形的改善

#### （一）上學態度的轉變

依據研究者的資料蒐集，可從「害羞事件次數記錄表」中的「遇到挫折或不喜歡的事情時，表現推縮、哭泣」看出，小帆上學哭鬧的情形在開學的前兩個月（9~10月）最為明顯，但還是可以從下面記錄中看到其程度上的差異。在9月的時候，小帆的哭鬧情形，幾乎是從一起床就開始，一直延續到入園，看到老師在門口迎接時，更是一股腦的拉著媽媽往外跑；而這樣的情況，在研究者實施運用各種輔導方案介入之後的10月，有了一些些的改善，小帆雖然還是

哭著來園，但開始願意比較放開媽媽的手，跟著老師進教室，哭鬧的程度也稍微減緩了一些，可以坐在自己的位置上休息，但對於自己的東西（如：書包、水壺），小帆都要自己拿著，不願意歸位，要等小帆心情調適好了之後，才願意整理物品開始跟著整理（141024觀察）。

看到小帆從9月的大哭大鬧到10月的進步，研究者的信心大增，在這一個月中，各種輔導方案慢慢的介入，包括繪本故事的敘說、團體遊戲的進行、行為改變技術的運用等，都逐漸促進小帆從中去體會學校的有趣，而社交技巧的引導、同儕互動的增加，亦提供了小帆與孩子們建立友誼的橋樑，讓小帆增加對學校、小兔班的認同感，小帆的媽媽也看見了小帆的成長。

## （二）活動課程中的轉變

從害羞事件次數記錄表「介紹新活動或繪本內容時，沒有參與發表」的紀錄中，可以看到小帆從入園到 11 月 17 日都沒有發表過自己的想法，但在輔導方案介入的一個半月後，小帆參與討論的頻率有增加的趨勢。

1. 下午老師利用點心後的時間，說了「Guji Guji」的故事，並與孩子進行相關內容的討論。

研：小朋友，如果沒有橋的話，你覺得Guji Guji還可以用哪些方法保護同伴不被壞鱷魚吃掉呢？

叡：游泳過去。

均：去找更厲害的動物把鱷魚趕走。

帆：可以坐船。（觀察 141118）

2. 和孩子討論關於昨天玩的「我是小漁夫」，有哪些有趣的地方及需要注意的安全事項，孩子們回憶起之前說過的故事—學校真好玩（小魚心心上學的故事），老師便順著小朋友的回應，將故事再複習一次；之前說故事時，小帆沒有參與討論，但這次小帆有以下回應。

研：小魚心心在學校做了哪些事？

帆：跟小朋友玩抓迷藏。

研：那小帆，妳最喜歡在學校做什麼事呢？

帆：我最喜歡在學校裡畫畫。（觀察141218）

3. 今天是聖誕節，小帆早上穿著聖誕老婆婆的服裝開心的進教室。

杉：妳今天穿聖誕老婆婆ㄟ，好可愛喔！」

帆：呵，對啊！

走秀時，小帆大方介紹自己的姓名、裝扮，拍照時擺出花朵動作。（觀察141225）

4. 下星期一有發展中心的孩子要到班上進行班際交流活動。小宜師帶孩子進行相關討論。

小宜師：你們覺得可以表演什麼歌？

帆：兩隻老虎。（觀察141226）

5. 晨間律動時間。

研：「今天誰要上來當小老師呢？」

小帆主動舉手，並走到司令台上帶大家做暖身運動。（觀察 141231）

而在角落活動的部分，從害羞事件次數記錄表的資料中，看到小帆在 9 月的「玩玩具時，沒有和同儕出現對話或互動」幾乎都是打勾的符號，也就是說在輔導策略尚未介入時，小帆極少和其他孩子產生互動，但從 10 月研究者開始採用繪本介入後，小帆在角落活動中的參與的情況漸有改善，跟其他孩子間從完全沒有互動到用「搖頭」表達不願意，10 月底開始出現願意主動選擇角落、同儕間的互動對話增加，到了 12 月更讓研究者驚喜地願意主動上台分享作品，都顯示研究者運用繪本故事、團體遊戲、教導社交技巧及行為改變等方法，對小帆在適應環境、增加同儕互動、降低害羞程度方面頗具成效。

研究者持續觀察小帆的進步情形，並依照研究設計，逐步地實施輔導方案。小帆對學校生活的適應，也隨著方案的介入而漸入佳境，研究者將小帆害羞的改善情形與策略實施的過程，利用圖 1 做整理呈現之。

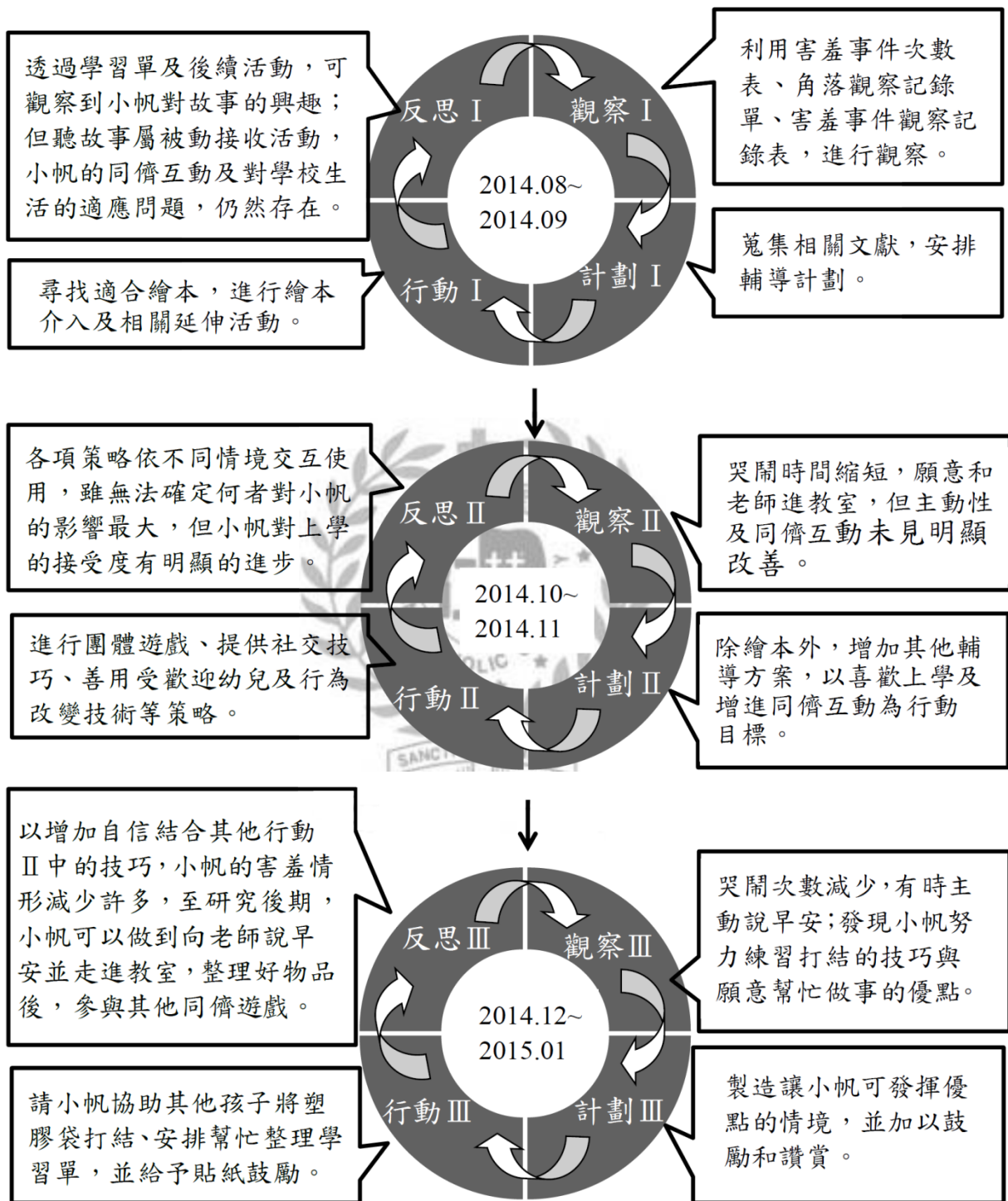


圖 1 小帆害羞的改善情形與策略實施過程

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 小帆的害羞受先天及後天因素交互影響

包含父母的遺傳、小帆本身的天生氣質及在家中的排行，都是屬於先天影響因素。而後天環境中，小帆在嬰兒期的被照顧方式、幼兒早期成長環境的改變、與姊姊的手足互動模式及父母雙方對小帆的教養態度，皆為影響小帆害羞的原因。

#### (二) 實施多元輔導策略的成效

##### 1. 繪本教學

研究者發現小帆喜歡聽故事，透過繪本中的情境，小帆願意用舉手及肢體律動的方式來參與討論並與同儕互動，因此，繪本教學對減低小帆的害羞情形來說，是有幫助的。

##### 2. 團體遊戲

配合教學主題「好玩的校」，研究者安排了適合學齡前階段孩子進行的團體遊戲，在玩的過程中研究者隨時觀察小帆參與程度，改變遊戲的進行方式或提供適時協助，讓小帆可以在開心遊戲中，自然而地增加與同儕互動的頻率，也能在愉快自在的情境下，展現自己的肢體與情感表現。

##### 3. 提供社交技巧

觀察小帆每天與同儕的互動情形，利用在過程中出現的偶發事件，鼓勵小帆練習運用勇敢說出想法、察言觀色、溝通協調及適當表達需求等不同的社交技巧，以學習維護自己的權益及建立對自己的信心，透過表達亦可強化小帆的社交能力。

##### 4. 發現幼兒不同觀點:建立友誼關係

研究者原擬定透過「好朋友學習單」找出班上具良善特質的受歡迎幼兒，鼓勵他們邀請小帆一起玩，但在策略進行時，研究者發現受歡迎幼兒一為中班孩子，與小班的小帆在能力上有不小的差距，在多次受挫後不再主動邀請小帆一起遊戲。但在研究者鼓勵下，班上年紀最小的小蓁願意主動協助小帆收拾物品，而小帆也出現主動轉向尋找和自己具有相同特質的小蓁一起遊戲的行為，也從中發展了自己的友伴關係。

## 5. 行為改變技術

第一種方式為代幣制度，以給予笑臉貼紙的方式，鼓勵小帆減少其哭泣行為，並逐漸從代幣制度轉為口頭稱讚；第二種方式為使用特殊增強物，當開放角落探索活動時，小帆可以揹著她最喜歡的Hello Kitty包包，和小朋友一起玩，研究者也藉機將錄音筆放置其中，以蒐集研究所需之錄音資料；第三則為具有優先選擇權，配合小帆的喜好，有優先選擇角落活動、優先兌換集點禮物及優先綁頭髮等，讓小帆直接的感受到上學不哭鬧的好處，在情緒穩定的情況下，進而可以適應幼兒園的生活。

## 6. 培養自信

透過請小帆協助其他孩子將塑膠袋打結以及整理學習單等事件，讓小帆知道雖然自己是小班，但也有幫助他人之能力，以培養小帆的自信心。

### （三）早期介入，有助於改善小帆害羞的情形

- 1.減少上學哭鬧情形，可以開心地走進教室，並向老師問早。
- 2.課程活動中，參與討論發表與主動分享的頻率增加。
- 3.角落探索時，能主動選擇有興趣的活並與同儕共合作完成收拾工作。

## 二、建議

### （一）對幼兒園教師的建議

保留足夠的時間觀察幼兒，以瞭解孩子的特質；正向的親師溝通管道，有助於害羞孩子適應陌生環境；「害羞事件次數紀錄表」的使用，可增進教師對害羞幼兒有的適應程度有更準確的觀察；注意生活中的小細節，發現孩子的長處及優點；給予害羞孩子適當的彈性，避免過度積極的介入。

### （二）對家長的建議

本研究之個案小帆，因父母工作忙碌，主要照顧者為奶奶，故研究者所採用之輔導策略，皆以教師適合在幼兒園中使用之策略為主。與家庭結合的輔導策略部份，僅限於訪談媽媽和與家長間的親師交流，建議未來研究者可將輔導策略融入於家庭教育之中，例如請家長協助

在家進行一些簡單的繪本故事或親子遊戲，在研究結果上或許會有不同的收穫。

在繪本故事方面，可選用本研究提到的「拉奇和小獅子」，與孩子進行「勇敢體操」的活動，讓孩子增加勇氣，或和孩子討論設定想進步的目標，再利用孩子喜歡的玩偶或爸媽的照片，作為「勇氣加油站」，鼓勵孩子勇敢嘗試。再者，亦可以利用「超人氣微笑」，和孩子一起想想有哪些方法可以增加與其他小朋友的互動，像玩具分享、幫助別人或書中提到的甜甜的微笑；家長也可以假裝成某一位孩子想當好朋友的對象，引導孩子想像教室中的各種情境（玩玩具、吃點心、畫畫等），透過角色扮演的的方式，陪伴孩子練習人際互動。

在親子遊戲上，可建議家長結合繪本「小蟲蟲的金牌夢」或「小奇的藍絲帶」，瞭解孩子擅長的地方，和孩子設定好想進行比賽的項目，便可利用闖關的方式，增加孩子對自己的信心。若研究者本身亦為幼兒園教師，在徵得其他家長同意後，可提供班上幼兒的照片及姓名給害羞孩子的家長，讓家長透過照片與孩子在家進行「朋友大轟炸」或「記憶大挑戰」的遊戲，增進孩子對班上同儕的熟悉度，協助孩子更勇於與同儕互動。

### （三）對未來研究者的建議

研究對象部分，未來若能增加 1~2 位，並採用小組的方式進行輔導策略，以觀察害羞幼兒間的互動情形，更可深入的瞭解害羞幼兒。也可將輔導策略融入於家庭教育之中，例如請家長協助在家進行一些簡單的繪本故事或親子遊戲，在研究結果上或許會有不同的收穫。而在研究資料蒐集部份，因本次進行研究的班級為中小混齡班，在口語表達方面尚未成熟，未來研究者若可針對中大班孩子，進行相關研究。訪談部份，除家長及協同教師外，可視幼兒年紀增加訪談害羞幼兒本人及同儕，以求更明確地瞭解個案本身真實的想法，及同儕心中對害羞幼兒的認識。

## 參考文獻

- 王佩玲、許惠萍（2000）。學前兒童氣質與問題行為關係之研究。**臺北市立師範學院學報**，31，209-228。
- 王佩玲（2010）。**孩子的氣質你最懂**。臺北：遠流。
- 王佩玲、林晏如（2011）。探討陌生人壓力源與害羞學齡前兒童的唾液皮質醇濃度變化之關連。**輔導與諮商學報**，33（1），63-85。
- 田世崇（2003）。**兒童中心遊戲治療歷程研究-以一位具社會畏縮行為兒童為例**（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 李駱遜（1997）。**幼兒的同儕關係：老師怎麼說**。載於林錦英編：道德與健康：國民小學課程與教學，69-79。臺北：師大書苑。
- 李淑貞（2004）。**國小高年級學童害羞、自我對話、依附關係之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。
- 吳春鳳（2005）。**一個班級幼教師營造同儕友愛情境之歷程**（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 吳珍梅、程小蘋（2012）。幼教師對幼兒問題行為之覺知與輔導策略採行之探究。**朝陽人文社會學刊**，10（2），31-64。
- 林佩琪（2000）。**社會技巧訓練對國小「退縮--被拒絕」兒童之社會技巧、同儕接納與社會自尊影響之實驗研究**（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮市。
- 林吟芸（2006）。**焦點解決團體對國小害羞兒童輔導效果之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。
- 林淑綾（2007）。**理念實踐與修正的歷程--探討幼稚園教室中弱勢孩子被拒絕行為**（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 林以凱（2012）。**談幼兒人際關係的發展**。幼教新知電子報，80。2016年2月20日，引自 <http://atecce.org/paper/E80/1203.pdf>。



周泰安、邱發忠、陳學志、徐芝君、卓淑玲（2009）。害羞的內隱與外顯測量。

教育心理學報，41（2），453-474。

侯怡君（2005）。“害羞”面面觀。臺北：天馬文化。

胡斐瑜（2006）。充權賦能社會技巧訓練方案對國小高年級「退縮—被拒絕」學童人際關係、社會自尊和自我效能之影響效果研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

徐春蓉（2001）。國小學童的自尊「內外控」父母管教方式與害羞關係之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東市。

張蘋（2005）。醜小鴨蛻變的故事-班上有被拒絕男童之班級經營個案研究（未出版之碩士論文）。銘傳大學，臺北市。

張宜君（2011）。被拒絕幼兒同儕互動學習歷程之研究（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。

張譽云（2011）。焦點解決短期治療法在害羞個案處理之運用。諮商與輔導，309，15-17。

邱愛真（2004）。以兒童繪本增進幼兒友誼互動之研究（未出版之碩士論文）。屏東師範學院，屏東市。

楊平蘭（1997）。幼兒在幼稚園內害羞行為改變之個案研究（未出版之碩士論文）。國立師範大學，臺北市。

詹前堂（2004）。自我教導訓練團體對「退縮—被拒絕」兒童輔導效之研究（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。

莊淑婷（2010）。改善一位幼兒同儕關係之行動研究。幼兒教育年刊，21，135-164。

陳向明（2002）。教師如何作質的研究。臺北：洪葉。

陳金滿（2006）。國小學童害羞行為與其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義市。

陳孟樺（2007）。同儕關係中被拒絕兒童之行為及其教學輔導策略研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。

陳文棋（譯）（2008）。陪孩子走出害羞的角落（原作者：P. G. Zimbardo & Radl S.）。

- 臺北：遠流。(原著出版年：1981)。
- 陳怡君、鍾志從(2012)。幼兒園中受忽視與爭議幼兒的社會能力探討。  
**人類發展與家庭學報**，14，68-94。
- 陳啓榮(2013)。行為改變技術之實例應用分析。**台灣教育**，683，47-49。
- 蔡清田(2013)。**教育行動研究新論**。臺北：五南。
- 謝美慧(譯)(2001)。**幼兒的人際關係：改善幼兒在校同儕關係**(原作者：P. G. Ramsey)。  
臺北：桂冠。
- 謝曜任、徐西森(2004)。完形取向遊戲治療對兒童害羞行為的改變效果研究。  
**諮商輔導學報：高師輔導所刊**，11，1-30。
- 謝淑英(2004)。**幼稚園角落情境中同儕互動的探究**(未出版之碩士論文)。國立臺北師  
範學院，臺北市。
- 謝碧月(2009)。**學前融合班促進發展遲緩幼兒同儕互動之行動研究**(未出版之碩士論文)。  
國立臺南大學，臺南市。
- 鍾鳳嬌(2000)。**幼兒社會能力發展之研究**。高雄：高雄文化。
- 蔣依玲(2010)。**看見被同儕拒絕幼兒的星空**(未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，  
屏東市。
- 簡維政(1998)。**跟害羞做朋友**。臺北：探索。
- 蘇秋碧(2000)。**國小六年級被同儕拒絕兒童其被同儕拒絕因素之研究**(未出版之碩士論文)。  
臺中師範學院，臺中市。
- Coplan, R. J., Prakash, K., O'Neil, K., & Armer, M. (2004). Do you want to play?  
Distinguishing between conflicted-shyness and social disinterest in early childhood.  
*Developmental Psychology*, 40, 244-258.
- Rudasill, K. M., & Konold, T. R. (2008). Contributions of children's temperament to teachers'  
judgments of social competence from Kidergarten through second grade. *Early  
Education and Development*, 19(4), 643-666.
- Rudasill, K. M., & Rimm-Kaufman, S. R. (2009). Teacher-child relationship quality: The

roles of child temperament and teacher–child interactions. *Early Childhood Research Quarterly*, 24(2), 107-120.

Yamamoto, Y. & Jin, L. (2011). *Is being quiet a virtue or a problem? Implications of a study on Chinese immigrant children in the U.S.* Retrieved July 2, 2014, from <http://www.crn.net.cn/tw/research/201207105416718.html>

### 附件一

害羞事件次數記錄表

填表人：\_\_\_\_\_

紀錄日期：\_\_\_\_\_

星期&事件內容	○○○					□□□					△△△				
	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
進教室沒有向同儕、老師問早															
玩玩具時沒有和同儕出現對話或互動															
分組活動時未主動選擇															
說「我不想玩」、「好無聊」															
其他同儕提及名字次數															
老師或同儕邀請參與活動，其無反應或拒絕															
介紹新活動或繪本內容時，沒有參與發表															
進行活動時，動作較遲緩、速度較慢															

# An Action Research of Assisting a Shy Child to Adapt to Preschool Classroom Life

Li-Ling Fu

The Affiliated Preschool of  
Xin Hai Elementart School,  
Wunshan Dist, Taipei City

Yu-Ling Su

Fu Jen Catholic University  
Department of Child  
and Family Studies

## Abstract

This study presented an action research and discussed how a preschool teacher applied strategies to assist a shy child to adapt to school life. The researcher observed the preschool child in the class during the first month of school, and selected a child named Hsiao-fan as the research subject. Hsiao-fan's performance in school adaptation and interaction with peers were recorded. Based on interviews of parents and class observations, the researcher investigated the factors causing Hsiao-fan's shyness, planed strategies to assist Hsiao-fan to improve the condition of shyness and enhanced her adaptation to preschool life. The conclusions of this study are described into the following three parts: 1. Hsiao-fan's shyness is influenced mutually by congenital factors and acquired factors; 2. Effects of implementing multiple strategies contributes to improving Hsiao-fan's shyness. Based on the research findings, this paper provided suggestions for preschool teachers, parents and future researchers on how to assist shy children to adapt to preschool life.

**Keywords:** Shy Children, Action Research, Preschool

